

Инструкция по домашней изоляции для людей с подтверждённым диагнозом «коронавирус-2019» (COVID-19)

Инструкция, описанная ниже, для людей, у которых лабораторно подтверждено заражение COVID-19. Она также включает в себя информацию для членов их семей или лиц, осуществляющих уход за ними.

Домашний уход

Специфическое лечение для вируса, вызывающего COVID-19, отсутствует. Вы можете предпринять следующие шаги, чтобы улучшить свое самочувствие:

- Отдыхайте
- Пейте много жидкости
- Принимайте ацетаминофен (Tylenol®), чтобы понизить температуру и облегчить боль.
- Обратите внимание, что детям младше 2 лет нельзя давать безрецептурные лекарственные средства без предварительной консультации с врачом.
- Обратите внимание, что эти лекарственные средства не «лечат» болезнь и не предотвращают распространение микробов.

Обращение за медицинской помощью

Своевременно обратитесь за медицинской помощью при ухудшении симптомов, особенно если вы находитесь в группе риска развития серьёзной болезни. В эту группу входят люди 65 лет и старше, беременные женщины, лица, имеющие проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание или слабая иммунная система. Рекомендуется обращаться за медицинской помощью в случае возникновения таких серьёзных симптомов как:



Лица с симптомами, опасными для жизни, должны звонить 911. Скажите диспетчеру, что у вас COVID-19. По возможности, наденьте маску до прибытия службы неотложной помощи.

Если это не срочно, то позвоните своему врачу до его посещения: возможно, вы получите совет по телефону. Если вы всё же идёте в медицинское учреждение, наденьте маску перед входом в помещение, чтобы не заразить других людей.

COVID-19 может стать причиной стресса. Посетите веб-сайт publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/, чтобы узнать, как заботиться о своем психическом здоровье и поддерживать близких. Если вам нужно поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную «горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.

ЗАЩИТА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Следуйте инструкциям ниже, чтобы предотвратить заражение людей в вашем доме и сообществе.

Оставайтесь дома, кроме случаев получения медицинской помощи

- Не ходите на работу, в школу или общественные места.
- Оставайтесь дома минимум 7 дней после первого появления симптомов И минимум 3 дня после выздоровления. Выздоровление означает отсутствие повышенной температуры тела в течение 72 часов без использования жаропонижающих средств и улучшение респираторных симптомов (т.е. кашель, одышка).
- Если вам нужно покинуть дом во время болезни, не пользуйтесь общественным транспортом. Используйте личное транспортное средство. Если вы не водите машину, обеспечьте максимально возможное расстояние между собой и водителем, держите окна открытыми и, по возможности, наденьте маску.
- Если вам некому помочь, попросите, чтобы, по возможности, продукты и другие необходимые вещи вам оставляли у двери. Если вам нужно встретить кого-то у двери, надевайте маску.

Изолируйте себя от других людей в доме

- По мере возможности, находитесь в одной отдельной комнате и вдали от других людей в своём доме. Особенно важно соблюдать дистанцию с людьми, находящимися в группе риска развития серьёзного заболевания. Если это возможно, рассмотрите для них вариант отдельного проживания.
- Используйте отдельную ванную комнату. Если это невозможно, убирайте ванную комнату после использования (см. ниже).
- Старайтесь находиться на расстоянии минимум 6 футов (2 метров) от других людей.
- По возможности, открывайте окна или используйте вентилятор или кондиционер в общих помещениях в доме, чтобы обеспечить хорошую вентиляцию.
- Не принимайте гостей и ограничьте количество людей в своём доме.
- Не ухаживайте за домашними или другими животными во время болезни.
- Не готовьте и не подавайте еду другим во время болезни.
- По возможности, не ухаживайте за детьми.

Носите маску, когда находитесь в окружении других людей

Вы должны надевать маску, когда находитесь в окружении других людей (например, в одной комнате или в одном транспортном средстве) или домашних животных и перед посещением больницы или кабинета врача. Если вы не можете носить маску (например, из-за того, что она вызывает трудности с дыханием), то люди, живущие с вами, не

должны находиться с вами в одной комнате. Если им необходимо войти в вашу комнату, они должны надевать маску. После выхода из комнаты они должны немедленно вымыть руки, снять и выбросить маску, а затем снова помыть руки.

Прикрывайтесь при кашле и чихании

Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в подстеленную мусорную корзину и немедленно мойте руки.

Избегайте общего пользования личными бытовыми предметами

Не делитесь блюдами, питьевыми стаканами, кружками, столовыми приборами, полотенцами или постельным бельем с другими людьми или домашними животными в своём доме. Тщательно промывайте их с мылом и водой после использования.

Часто мойте руки

Часто и тщательно мойте руки, особенно после высмаркивания, кашля или чихания, после посещения туалета и перед приёмом пищи или приготовлением еды. Используйте мыло и воду минимум 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% спирта. Покройте всю поверхность рук и потрите их вместе, пока не появится ощущение сухости. Используйте мыло и воду, если руки выглядят грязными.

Ежедневно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, которых часто касаетесь

Часто используемые поверхности включают в себя кухонные столы, столешницы, дверные ручки, сантехнику, унитазы, телефоны, клавиатуры, планшеты и прикроватные тумбочки. Также очищайте и дезинфицируйте любые поверхности, на которых могут оставаться биологические жидкости организма. Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие спреи или салфетки в соответствии с указаниями на этикетке продукта. См. инструкцию по чистке *«Предупредите распространение респираторных болезней у себя дома»* на [веб-сайте Общественного здравоохранения](#).

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАШИХ ТЕСНЫХ КОНТАКТОВ

Карантин

Люди, проживающие с вами в доме, ваши близкие партнёры, лица, осуществляющие уход за вами, а также люди, которые находились с вами на расстоянии менее 6 футов (2 метров) более 10 минут, когда у вас наблюдались симптомы, считаются «тесными контактами». Так как эти тесные контакты могли быть подвержены вирусу, есть вероятность, что они заразятся COVID-19. Они должны самостоятельно провести карантин дома, даже при хорошем самочувствии, так как на появление симптомов может уйти от 2 до 14 дней. См. [«Рекомендации по домашнему карантину для тех, кто имел контакт с COVID-19»](#).

Меры предосторожности для тесных контактов

Во время вашей домашней изоляции всем окружающим рекомендуется находиться от вас на расстоянии минимум 6 футов (2 метров). Если это невозможно, каждый, кто продолжает находиться с вами в тесном контакте, должен будет продлить

период своего карантина до 14 дней с момента последнего тесного контакта с вами.

Лица, осуществляющие уход за вами, и ваши домашние контакты должны надевать одноразовую маску и перчатки, если они убираются в вашей комнате или ванной или вступают в контакт с вашими биологическими жидкостями и/или выделениями (такими как пот, слюна, мокрота, носовая слизь, рвота, моча или понос). После окончания уборки они должны снять и выбросить перчатки, вымыть руки, затем снять и выбросить маску и снова вымыть руки.

Что мне делать при возникновении дополнительных вопросов?

Посетите веб-сайт Общественного здравоохранения www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ для получения дополнительной информации о коронавирусе. По любым вопросам, связанным с вашим здоровьем, пожалуйста, звоните вашему лечащему врачу. Если вам нужна помощь с поиском врача или психолога, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1.